Handtuchballstaffel

Die Spieler werden in 2 Gruppen eingeteilt, wobei wiederum Paare gebildet werden sollen. Jedes Paar hält ein Handtuch bzw. eine Decke. Der Ball wird nun auf Kommando mit der Decke zu einer Wendemarke getragen und dort über eine hochgespannte Leine (1,50 - 2,00 m) geschleudert. Bevor der Ball auf den Boden fällt, muss er von dem Paar mit der Decke wieder aufgefangen und zur Startlinie zurückgebracht werden. Dort wird der Ball von Tuch zu Tuch zum nächsten Paar der Mannschaft weitergegeben.

- Förderung des gemeinsamen Handels.
- Schulung von Geschicklichkeit, Gewandtheit und Schnelligkeit.

- Gemeinsamer Start der Mannschaften.
- Feste Reihenfolge der Mannschaftsspieler.

1 Ball pro Gruppe, 1 Handtuch pro Paar, 1 Zauberschnur

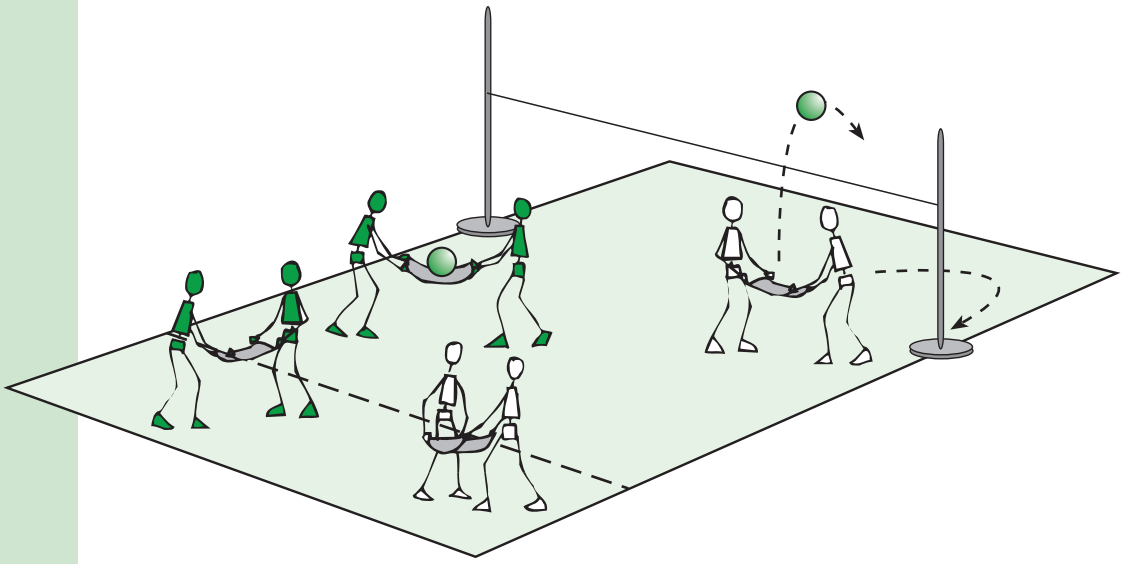
Mind. 8 TN pro Gruppe

Halle

10 x 20 m

Nach Absprache

Keine



Fußball-Staffel

Der Ball wird bis zu einer festgelegten Schusslinie gedribbelt. Von dort aus erfolgt ein Zielschuss in ein Kasten-/Handball-/Fußballtor. Nach erfolgreichem Zielschuss erhält die Mannschaft einen Punkt, ansonsten dribbelt der Spieler auf direktem Weg zurück und übergibt hinter der Startlinie den Ball an den nächsten Mitspieler.

- Vertiefung der Grundtechniken Dribbeln und Zielschuss.
- Automatisieren der Bewegungen unter dem Aspekt der Schnelligkeit.

- Gemeinsamer Start der Mannschaften.
- Feste Reihenfolge der Mannschaftsspieler.

1 Fußball, kleine Kästen

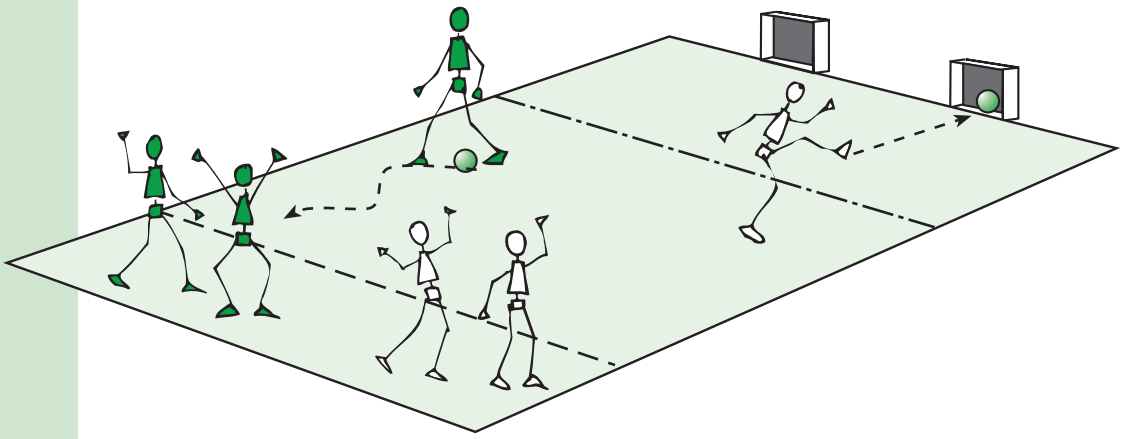
Mind. 4 TN pro Mannschaft

Halle, Rasenplatz

10 x 20 m

Nach Absprache

Dribbling, Zielschuss



Hindernisstaffel mit Ball

Bei dieser Staffel sind Aufgaben zu lösen. So kann man
- den Ball über eine 2 m hoch gespannte Schnur werfen und wieder auffangen,
- den Ball am Umkehrpunkt in ein umgedrehtes Kästchen werfen,
- den Ball auf einer Langbank rollen und wieder aufnehmen,
- über eine Kastentreppe rennen.

➠ Förderung der koordinativen Fähigkeiten.
➠ Schulung der Schnelligkeit.

➠ Gemeinsamer Start der Mannschaften.
➠ Feste Reihenfolge der Mannschaftsspieler.

Verschiedene große und kleine Geräte, 1 Volleyball

Mind. 4 TN pro Mannschaft

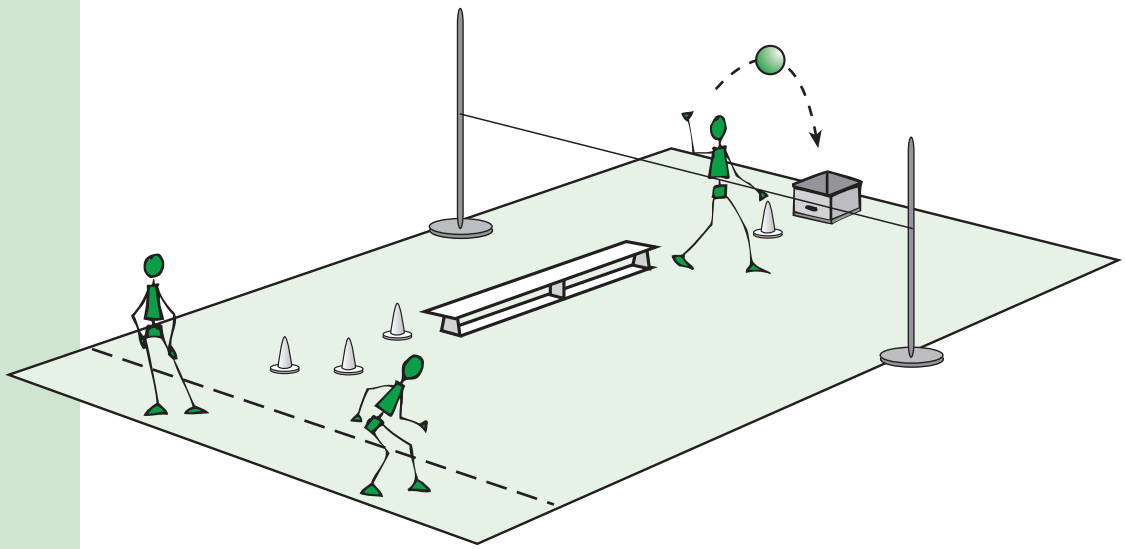
Halle

10 x 20 m

Nach Absprache

Keine

Weitere Aufgaben können mit der Gruppe erarbeitet/zusammengestellt werden.



Platzwechsel mit Ball

Die Startläufer laufen mit einem Ball zu einer 6 - 10 m entfernten Linie. Von dort aus wird der Ball zum nächsten Mitspieler geworfen, der noch an der Grundlinie wartet. Sobald er den Ball gefangen hat, darf er starten. Es gewinnt die Mannschaft, die als erste vollzählig hinter der Ziellinie steht.

- Schulung der Wurfgenauigkeit.
- Gemeinsamer Start der Mannschaften.
- Feste Reihenfolge der Mannschaftsspieler.

1 Ball pro Mannschaft

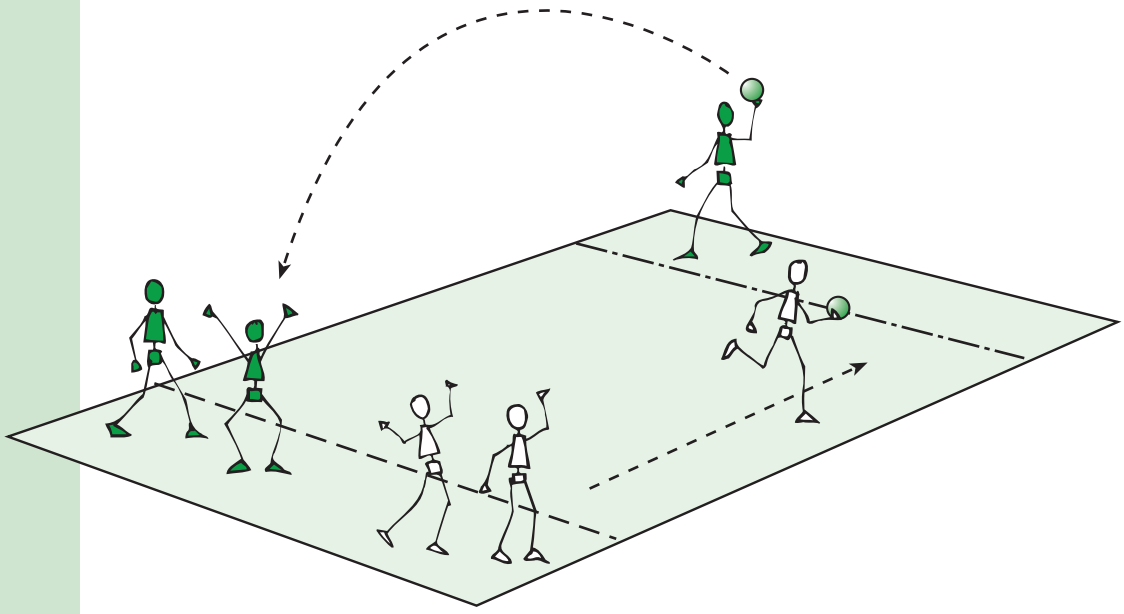
Mind. 4 TN

Halle, Rasen, Tartan

15 - 22 m, je nach Fertigkeitsniveau kann der Wurfabstand variiert werden

Nach Absprache

Fangen, Zielwurf



Slalomlauf mit Ball

Jede Mannschaft durchdribbelt einen Slalom-Parcours, auf dem sich ca. 6 - 8 Keulen (Hütchen) im Abstand von 1 - 2 m befinden. Bei Erreichen des Ziels durchrollt der Ball die gegrätschten Beine der Mitspieler, bis der letzte der Reihe den Ball aufnimmt und erneut startet. Der soeben aktive Spieler reiht sich vorne in die Reihe seiner Mitspieler ein.

- Schulung der sicheren Ballführung unter Wettkampfbedingungen.

- Gemeinsamer Start der Mannschaften.
- Feste Reihenfolge der Mannschaftsspieler.

6 - 8 Keulen oder Hütchen, 1 Hohlball

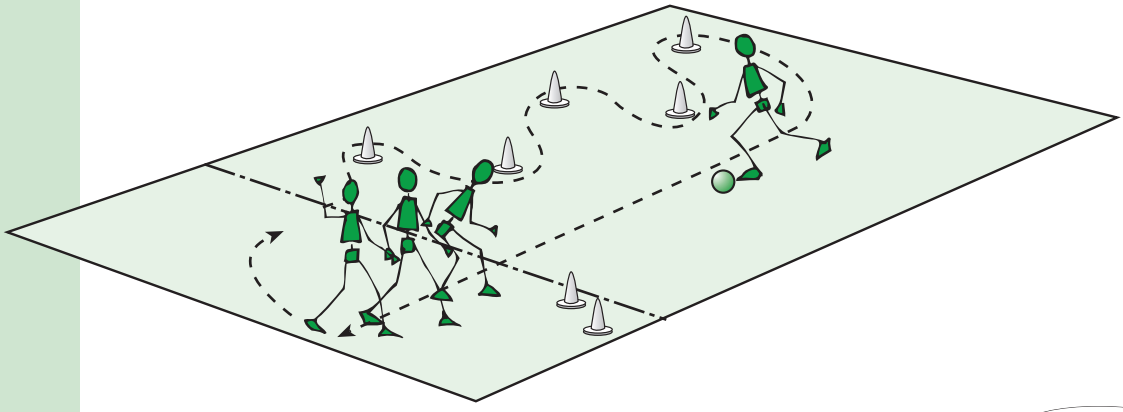
Mind. 4 TN pro Mannschaft

Halle, Rasen, Tartan

15 x 20 m

Nach Absprache

Enge, kontrollierte Ballführung



Volleyball- Staffel

Nach dem Motto „Laufen und Spielen“ stehen sich die Spieler einer Mannschaft im Abstand von ca. 5 m zum Netz gegenüber. Jede Mannschaft pritscht oder baggert sich nun fortlaufend den Ball über das Netz zu. Nach jedem Abspiel stellt sich der Spieler wieder hinten an. Die Mannschaft, die den Ball länger im Spiel halten kann, hat gewonnen.

- Vertiefung der Grundtechniken Baggern und Pritschen.
- Schulung von kontrolliertem Zuspiel.
- Förderung von Beweglichkeit und Reaktionsschnelligkeit.

- Gemeinsamer Start der Mannschaften.
- Feste Reihenfolge der Mannschaftsspieler.

1 Volleyball, 1 Netz oder 1 Zauberschnur

Mind. 4 TN pro Mannschaft

Halle, Tartanplatz, Rasen

9 x 18 m

Nach Absprache

Pritschen, Baggern

